

より良い有田市をめざして ～今日からはじめよう～



“失って初めてありがたみ分かるもの”
 といえば、皆さんは何を思い浮かべる
 でしょうか。

今回私がお伝えしたいのは「健康」
 です。大きな病気をした時はもちろん、
 風邪をひいた時でも、普段の健康のあ
 りがたみをしみじみとかみしめたことがある人は多いので
 はないでしょうか。

平成27年全国都道府県別平均寿命で和歌山県は男性
 でワースト4位、女性でワースト7位という結果がでて
 おり、さらに有田市は県下の平均値をも下回っています。
 また介護認定率が高く、健康寿命は低位となっています。
 要因としては、運動量や野菜摂取量が少ないこと、特定
 健診・がん検診受診率が低いことなどが挙げられます。

市では特定健診等を受診された方を対象とした健康ポ
 イント事業を行っており、事業を通じて受診率が上がる
 ことを期待しております。

一方、運動に関していえば、意識的に階段を使うなど、
 小さな心がけが大切ですが、なかなか継続させるのが難
 しいところです。

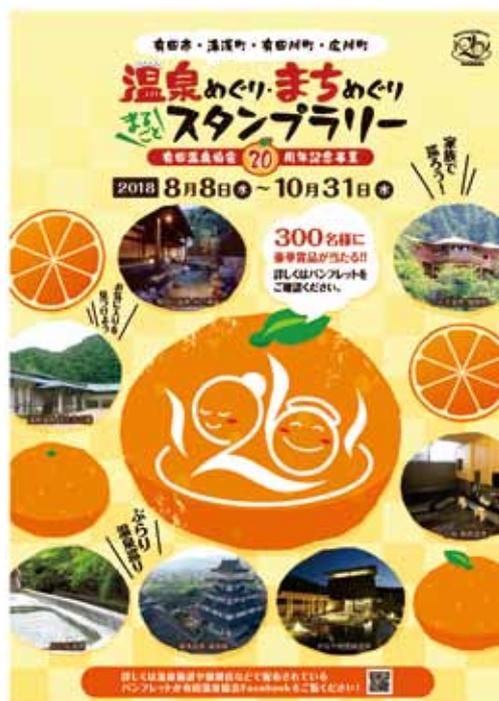
そんなきっかけづくりともいえる事業を県が始めてい
 ます。それは「健康づくり運動ポイント事業」で、スマ
 ートフォンアプリをご利用いただくと、自動的に歩数がカ
 ウントされ、手軽に運動管理ができるものです。私も利
 用しており、自分の歩数を客観的な数値で確認すること
 で、エレベーターを使わずに階段を登りきった時のよう
 な達成感を毎日感じています。皆さんもぜひ、登録をし
 ていただき、日頃の健康管理にお役立てください。

まちも人の集まりであり、いわば健康づくりがまちづ
 くりの土台だと感じています。失ってから後悔すること
 のないように、今できることひとつひとつに取り組んで
 いくことが大切です。めざせ1日8,000歩。健康で
 笑顔あふれる未来を一緒につくっていきましょう。

有田市長 望月 良男



有田温泉協会
 Facebook



有田温泉協会では、有田市・湯浅町・広川町・有田川町を周遊する『温
 泉めぐり・まちめぐり まるごとスタンプラリー』を行っています。

加盟温泉施設、お食事処や土産物販売店等を巡りながらスタンプを
 集めるもので、54店舗が参加しています。

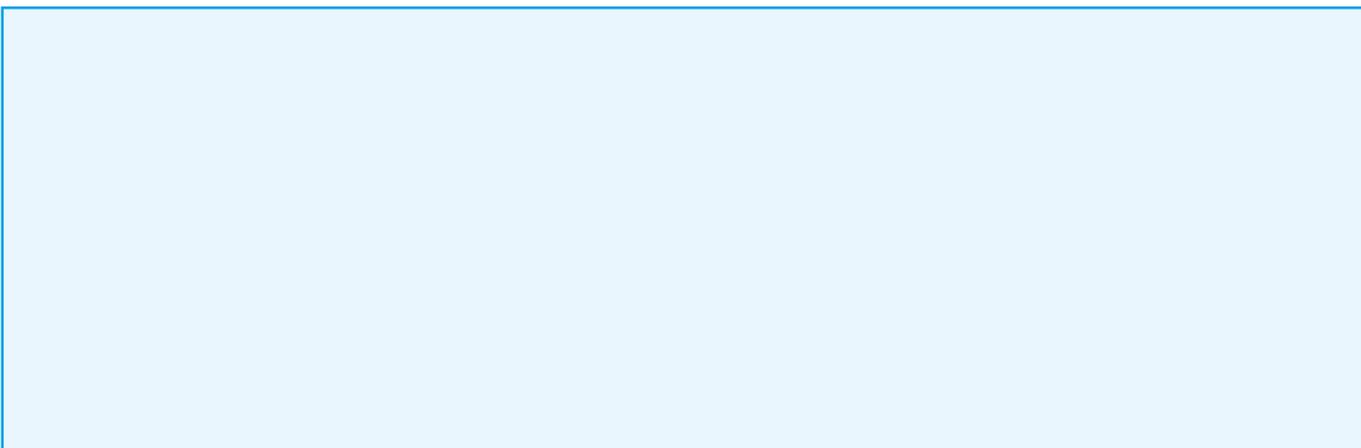
加盟温泉施設1箇所を含む合計3箇所のスタンプを集めた方は、
 温泉宿泊券をはじめとした魅力的なプレゼントが300名に当たる抽選
 会に応募することができます。詳しくは、各加盟温泉施設や協賛店舗
 にて配布されているパンフレットをご覧ください。

スタンプラリー実施期間 ～10月31日(水)

問 有田温泉協会事務局(湯浅町役場内) TEL63-2525

広告 市収入の一部とするため有料広告を掲載しています。

より良い広報づくりのため、皆様のご意見ご要望を秘書広報課へお寄せください。



この広報紙は地球環境保護のために、再生紙と
 植物油インキを使用しています。